

## Тест

### ЧИ МІЦНА У ВАС ПАМ'ЯТЬ?

Що потрібно робити, щоб наша пам'ять була у відмінному стані? Щоб правильно оцінити можливості своєї пам'яті, дайте відповіді на запитання цього тесту. І порахуйте: ніколи – 0; рідко – 1; іноді – 2; часто – 3.

1. Чи важко вам згадувати останні події?
2. Чи важко стежити за дією фільму (телевізійної передачі, книги), бо ви забули, що відбулося на початку?
3. Чи доводиться вам, входячи в кімнату, згадувати, за чим, власне, ви прийшли?
4. Чи забуваєте ви про важливі для вас заплановані справи: оплатити рахунок в ощадбанку, прийти на зустріч?
5. Чи важко пригадати номери телефонів, якими постійно користуєтесь?
6. Чи забуваєте іноді прізвище чи ім'я людини, з якою часто спілкуєтесь?
7. Ви здатні заблукати у знайомому місці?
8. Завжди пам'ятаєте, ту чи іншу потрібну вам річ?
9. Чи забуваєте іноді вимкнути газ, світло, зачинити входні двері, коли залишаєте квартиру?
10. Чи трапляється вам кілька разів повторювати те саме, викликаючи здивування співрозмовників?
11. Чи важко вам згадувати імена популярних людей чи назви відомих місць?
12. Чи легко вам запам'ятовувати нові ігри, рецепти?
13. Ви змушені все записувати, тому що не надієтесь на свою пам'ять?
14. Чи губите ви речі?
15. Чи трапляється так, що ви миттєво забуваєте те, що вам тільки що повідомили?

#### А тепер підрахуйте

Ви набрали 7 і менше. *У вас чудова пам'ять. Можна тільки позаздрити. Але все-таки не забувайте про дієту, що підтримує вашу пам'ять у такому ж чудовому стані.*

Кількість очок коливається між 8 і 15. *Увага: вам не слід розслаблюватися і пускати справу на самоплив. Краще підгодуйте свою пам'ять і постійно тренуйте її, тому що у вашому випадку вона має потребу в ґрунтовному підживленні.*

Ви набрали 15 очок і більше. *Ваша пам'ять, на жаль, у жалюгідному стані. Вам належить зайнятися лікуванням. Проконсультуйтеся з фахівцем і визначите причину. Але не панікуйте: пам'ять при певних зусиллях відновлюється*

